

欣欣 104年4月份菜單 大安國中

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓
服務電話：(02)2785-2196

HACCP第102號優良廠商 傳真電話：(02)2785-4259

99年度通過台北市盒餐工廠評鑑
營養師：王世珮(營養字第001162號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	附品	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	熱量	
4/1	三	白飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 洋蔥, 豬肉片(炒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	鮮蔬年糕 時蔬, 年糕(炒)	蒜香敏豆 敏豆(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 雞肉(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.4	773	
4/2	四	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	黑胡椒豬排 生鮮豬排(燴)	芋香燒雞 洋芋, 雞肉(燒)	什錦寬粉 寬粉(炒)	珍菇鮮蔬 紅蘿蔔, 木耳, 秀珍菇(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲(煮)		6.0	2.5	1.8	2.6	770	
4/3	五	兒童節補假一天													
4/6	一	清明節補假一天													
4/7	二	榨醬麵 絞肉, 豆干, 紅蘿蔔, 麵(煮)	香滷雞腿 雞腿(滷)	大根野菜燒 時蔬, 白蘿蔔(炒)	脆炒黃瓜 黃瓜(炒)	虎皮花枝捲 花枝捲-雞宏(過油烤)	時蔬 綠色青菜(炒)	淡水魚丸湯 魚丸(煮)		6.0	2.4	2.0	2.4	758	
4/8	三	白飯 白米(蒸)	紅燒肉 豬肉(燒)	醬爆雞丁 雞丁(過油拌炒)	海鮮豆腐煲 豆腐(基改), 花枝, 鮑魚(炒)	銀芽三絲 綠豆芽, 芹菜, 木耳(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	養生雞湯 枸杞, 雞(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	766	
4/9	四	白飯 白米(蒸)	*咔啦雞排 雞排-東豐(炸)	蜜汁叉燒 叉燒-樂鴻(過油烤)	螞蟻上樹 絞肉, 粉絲(炒)	蝦皮胡瓜 胡瓜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	薑絲海芽湯 海芽(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
4/10	五	白飯 白米(蒸)	糖醋豆包 豆包-津祝(基改)(過油燴)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	奶油玉米 玉米(炒)	芝麻海帶 海帶(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	燒仙草 仙草-津祝(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	770	
4/13	一	紫米飯 紫米, 白米(蒸)	醋溜魚片 魚肉(燒)	瓜仔肉燥 脆瓜, 絞肉(滷)	咖哩粉絲 咖哩, 冬粉(炒)	糖醋豆包 豆包-津祝(基改)(過油燴)	時蔬 白色青菜(炒)	黃瓜肉絲湯 黃瓜, 肉絲(煮)		6.0	2.6	1.8	2.6	777	
4/14	二	白飯 白米(蒸)	三杯雞丁 雞丁(燒)	菜脯蛋 菜脯, 蛋(炒)	雙色蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔(滷)	鐵板油腐 時蔬, 油豆腐(基改)(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773	
4/15	三	白飯 白米(蒸)	蜜汁豬柳 豬肉(燴)	玉米雞丁 玉米雞丁(炒)	脆豆百頁 脆豆, 百頁-津祝(非基改)(炒)	泡菜年糕 泡菜, 年糕(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨(煮)	水果	6.0	2.6	1.8	2.5	773	
4/16	四	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	檸檬烤雞 雞肉(烤)	蟹黃燒賣 燒賣-佳味香(蒸)	*薯條 薯條-麥肯龍鳳(炸)	香菇花椰 香菇, 花椰(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	玉米濃湯 玉米, 蛋, 洋芋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
4/17	五	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉(燴)	三鮮筍片 花枝發泡鮑魚筍肉(炒)	珍珠丸 珍珠丸-佳味香(蒸)	清蒸南瓜 南瓜(蒸)	時蔬 綠色青菜(炒)	大滷湯 時蔬, 豆腐(基改)(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.4	773	
4/20	一	五穀飯 五穀米, 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋(炒)	茄汁鮑菇 杏鮑菇(燒)	蒜香青花 青花菜(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	芋頭紫米甜湯 芋頭, 紫米(煮)		6.0	2.4	2.0	2.4	758	
4/21	二	白飯 白米(蒸)	韓式燒肉 豬肉, 泡菜(炒)	狀元滷味 海帶, 豆乾(基改), 蘿蔔(滷)	玉米肉茸 絞肉, 玉米(炒)	枸杞絲瓜 絲瓜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	柴魚味噌湯 豆腐(基改)(煮)		6.0	2.5	2.0	2.4	766	
4/22	三	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	藍帶豬排 起司豬排-營達(炸)	蠔油嫩雞 雞丁(燒)	麻婆豆腐 豆腐(基改), 絞肉(燒)	金茸三絲 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	五行蔬菜湯 時蔬(煮)	水果	6.0	2.6	1.9	2.6	780	
4/23	四	嘉義雞肉飯 雞肉, 白米(蒸)	鐵路大排 豬排(滷)	焦糖雞丁 雞丁(炒)	田園時蔬 三色豆(炒)	脆炒如意芽 豆芽菜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778	
4/24	五	白飯 白米(蒸)	腰果雞丁 雞丁(燒)	香菇肉燥 香菇, 絞肉, 干丁(基改)(燒)	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋(炒)	和風鮮菇 鮮菇, 時蔬(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
4/27	一	白飯 白米(蒸)	菲力豬排 豬排(滷)	香Q滷蛋 蛋(滷)	哨子豆腐 絞肉, 豆腐(基改)(炒)	泡菜粉絲 泡菜, 粉絲(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋(煮)		6.0	2.6	1.9	2.5	775	
4/28	二	白飯 白米(蒸)	豪大香雞排 雞排-大成(炸)	日式燒肉 豬肉(燒)	塔香海帶 海帶(炒)	奶油洋芋培根 洋芋, 培根-東豪(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	沙茶魷魚羹 魷魚羹-通記(煮)		6.0	2.6	1.9	2.6	780	
4/29	三	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	羅勒烤雞 雞肉(烤)	醬爆肉絲 洋蔥, 肉絲(炒)	蘿蔔糕 蘿蔔糕-奇巧(蒸)	枸杞冬瓜 冬瓜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	蟹絲濃湯 蟹肉絲, 洋芋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
4/30	四	香菇油飯 香菇, 肉絲, 糯米(蒸)	筍乾燒肉 豬肉(燒)	烤翅小腿 翅, 小腿*(烤)	豆皮白菜 豆皮(基改), 白菜(炒)	紅燒干片 干片(基改)(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	地瓜甜湯 地瓜(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)			其它食材供應頻率(次/月)			
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
						豆麵類	魚肉蛋類	其他		
1次	2次	9次	8次	16次	4次	2次	3次	4次	4次	4次